RADAR EDITORES
Comida Vegetariana
No. 59

Comida Vegetariana

¡Nueva imagen!

$20.00 • USD 2.99

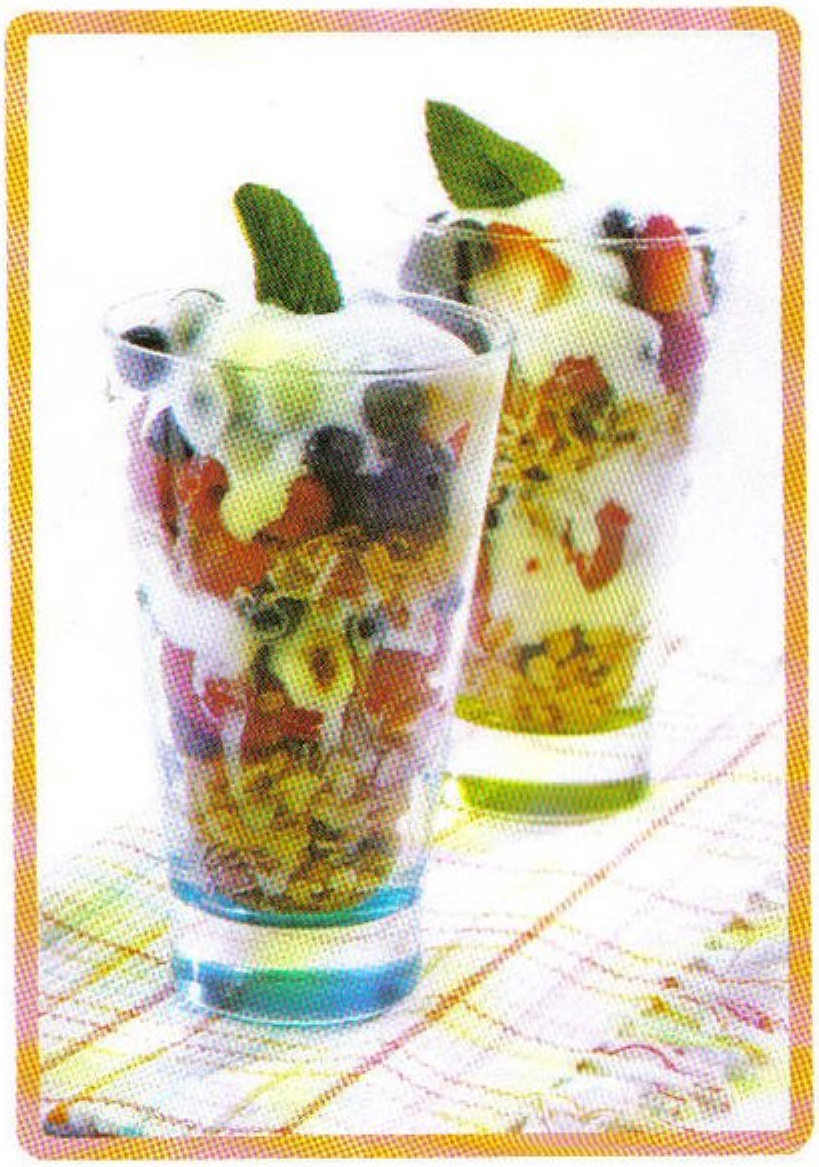
• Bebidas • Entradas • Ensaladas • Platillos fuertes • Postres

Incluye **Menú** semanal

Cereales
legumbres y más...

7 509761 700813 59
HECHO EN MÉXICO
www.radareditores.com

contenido

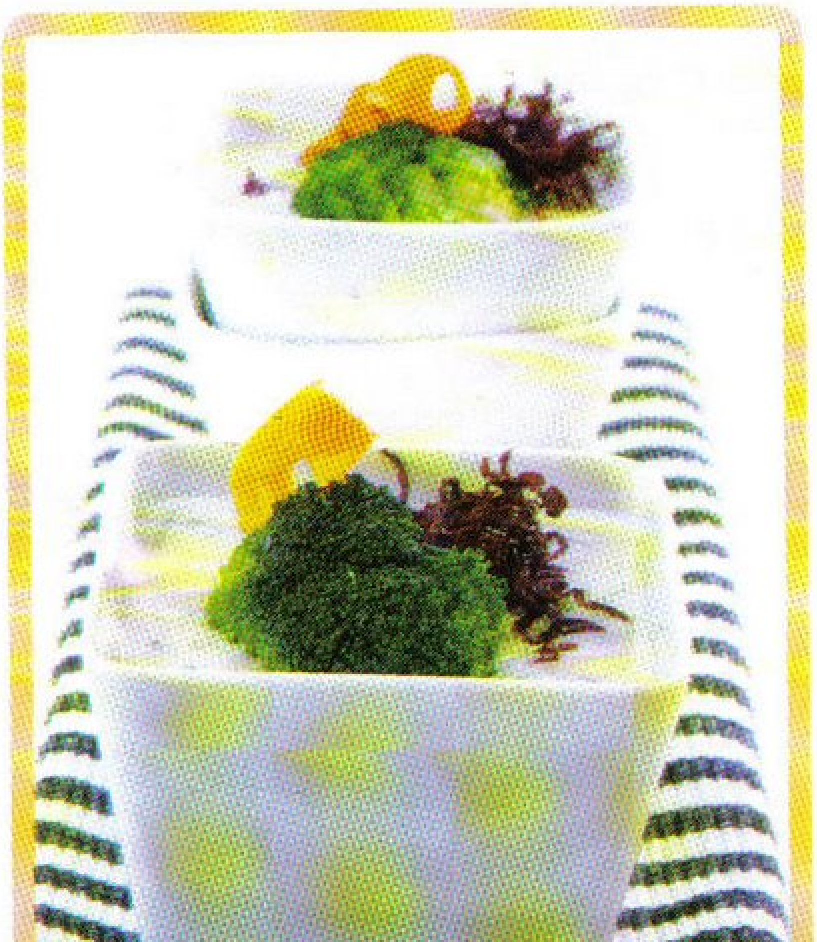


bebidas 4

- Malteada energética de almendras
- Jugo de piña y uva
- Licuado de papaya, amaranto y avena

desayunos 8

- Tortilla de champiñones y brócoli
- Parfait de moras y fresas



entradas 10

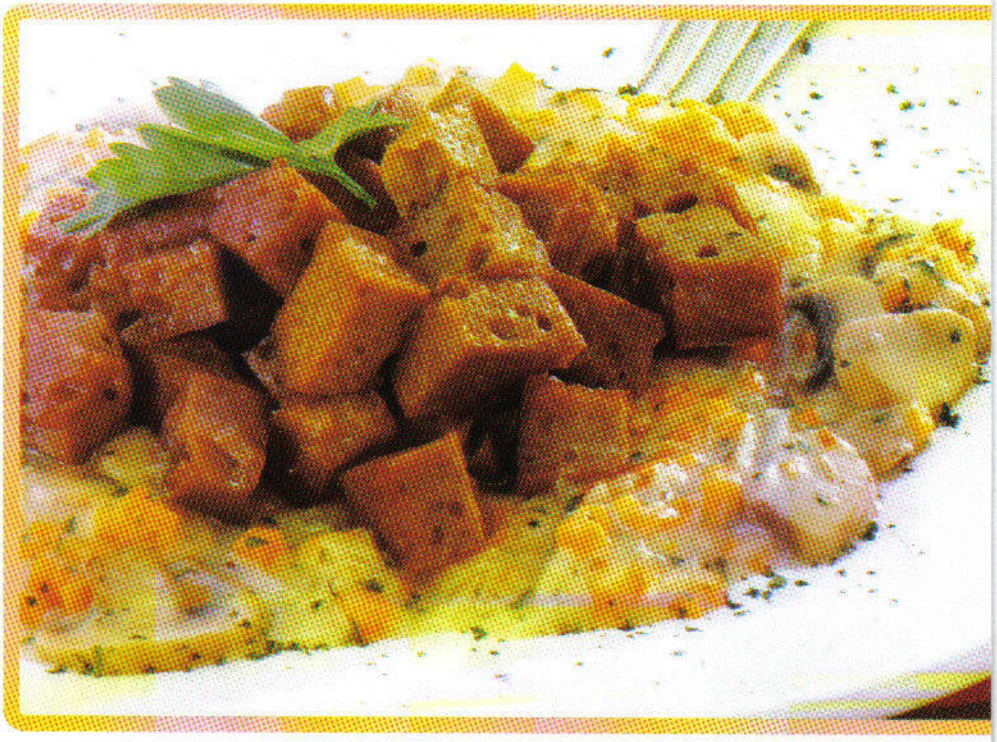
- Fideos con salsa de tofu
- Crema de brócoli y apio
- Jitomates rellenos de alfalfa y trigo
- Croquetas de setas

ensaladas 18

- Ensalada de soya, espinaca y mandarina
- Ensalada de pasta con legumbres
- Lentejas a la vinagreta
- Ensalada de arroz y germinados
- Ensalada de champiñones y pasta
- Ensalada portobello con aceitunas

platillos fuertes 26

- Paella de la huerta
- Pastel de papa
- Stroganoff de soya y cebada
- Enchiladas de gluten y lechuga
- Guiso frutal con gluten
- Chiles rellenos de elote
- Gluten en salsa de champiñones
- Medallones de soya en chile pasilla

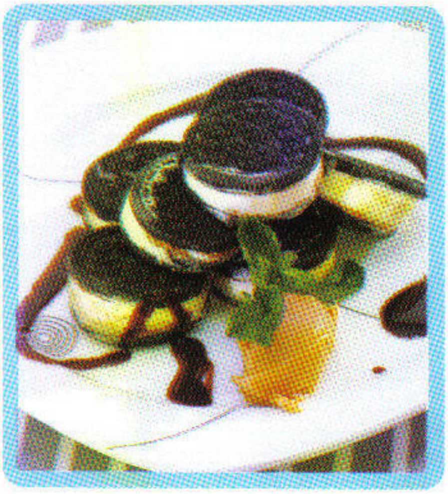


practi-sándwich 36

- Sándwich de champiñones
- Sándwich integral de espinacas

postres 38

- Sándwich de helado y crema de cacahuate
- Copas de naranja y fresa
- Pastel de amaranto



bebidas

malteada energética de almendras

(1 porción)

Ingredientes
- 1 taza de yoghurt natural light o leche de soya
- 3/4 de taza de durazno picado
- 2 cucharadas de germen de trigo
- 5 almendras remojadas, sin cáscara
- 2 cucharadas de miel

Preparación
Licua muy bien todos los ingredientes. Sirve y decora con almendras picadas o granola.

La almendra tiene un alto contenido proteico y de fibra dietética; destaca por su aporte en calcio, fósforo y potasio. Muy recomendable para disfrutar en el desayuno.

jugo de piña y uva

(1 porción)

Ingredientes
- 1 vaso de jugo de piña natural
- 1/2 taza de uvas

Preparación
Licua perfectamente los ingredientes. Cuela, y bebe enseguida.

Deliciosa bebida antioxidante, mejora la circulación, favorece la digestión y previene envejecimiento prematuro.

licuado de papaya, amaranto y avena

(1 porción)

Ingredientes

- 2 cucharadas de amaranto
- 1 rebanada chica de papaya picada
- Azúcar al gusto
- 1 vaso de leche de soya
- 1 cucharadita de avena

Preparación

Bate perfectamente en la licuadora hasta desaparecer grumos.

Es rico en calcio, muy proteico, energético, digestivo, combate estrés, debilidad y nerviosismo. El consumo de amaranto favorece la concentración.

desayunos

tortilla de champiñones y brócoli

(4 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**252**
Carbohidratos:	**13 gr**
Proteínas:	**21 gr**
Grasas:	**13.3 gr**

Ingredientes

- 8 huevos
- 1/2 taza de leche descremada
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva, el necesario
- 8 cebollas cambray picadas
- 1/2 kg de champiñones en rebanadas
- 1 taza de brócoli blanqueado

Ovolactovegetariano

Preparación

1) En un recipiente, mezcla los huevos con la leche, salpimienta, bate y reserva.

2) En una sartén con aceite caliente, sofríe la cebolla, los champiñones y el brócoli.

3) Agrega el huevo batido, cuece y forma la tortilla. Decora al gusto.

> Para blanquear el brócoli, deja hervir 2 o 3 minutos en agua con sal, escurre y pásalo por agua fría; cuela bien.

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**216.2**
Carbohidratos:	**36.22 gr**
Proteínas:	**7.32 gr**
Grasas:	**5.63 gr**

parfait de moras y fresas

Lactovegetariano

(4 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de yoghurt natural light
- 1/4 de cucharadita de canela molida
- 1 taza de fresas rebanadas
- 1/2 taza de moras
- 1/2 taza de frambuesas
- 1 taza de granola sin pasas
- Hojas de menta para decorar

Preparación

1) En un recipiente chico, combina el yoghurt y la canela. Aparte, revuelve la fresa, las moras y las frambuesas.

2) En copas altas y delgadas, coloca 2 cucharadas de granola y 1/4 de taza de yoghurt. Repite las capas hasta coronar con una capa de yoghurt; decora con la menta.

> Las moras y las frambuesas tienen hasta 8 veces más ácido elágico, una sustancia que inhibe la reproducción de células cancerígenas y tiene propiedades antioxidantes.

entradas

(4 porciones)

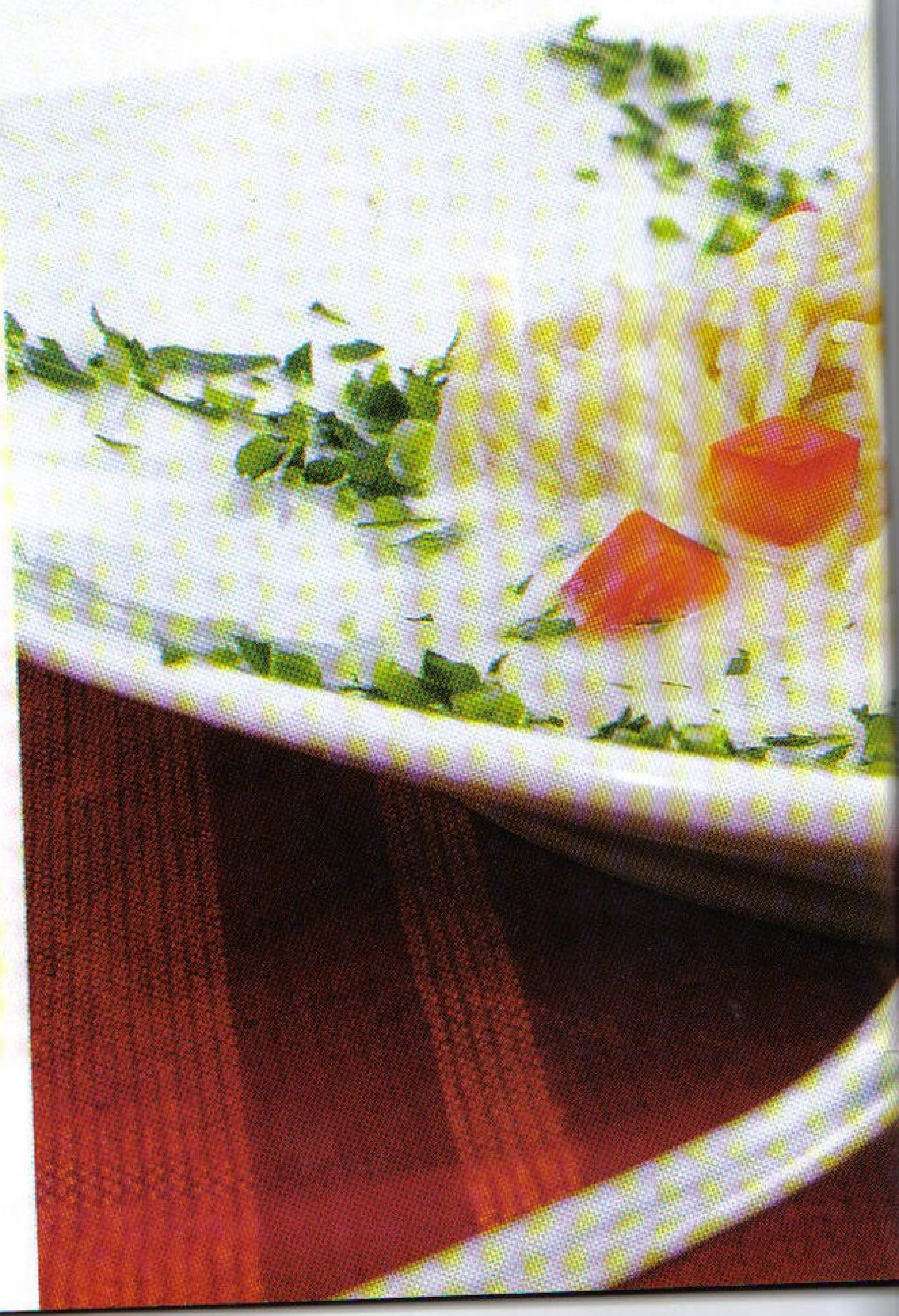
Ingredientes

- 1 paquete de tofu troceado
- Agua, la necesaria
- Aceite de oliva, el necesario
- Orégano al gusto
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 dientes de ajo machacados
- Condimentos al gusto (sal marina, nuez moscada)
- 1 paquete de fideo integral o de sémola de trigo
- Semillas de girasol tostadas

Preparación

1) Para la salsa: licua el tofu con agua.
2) Calienta el aceite en una cacerola, incorpora la mezcla anterior y cocina a fuego bajo. Agrega el orégano, el perejil y el ajo; condimenta al gusto con sal marina y nuez moscada. Continúa cocinando a fuego mínimo hasta reducir.
3) Cuece los fideos siguiendo las instrucciones del paquete. En un recipiente coloca una parte de la salsa, arriba los fideos y luego salsea con el resto de la mezcla de tofu. Espolvorea encima con las semillas de girasol.

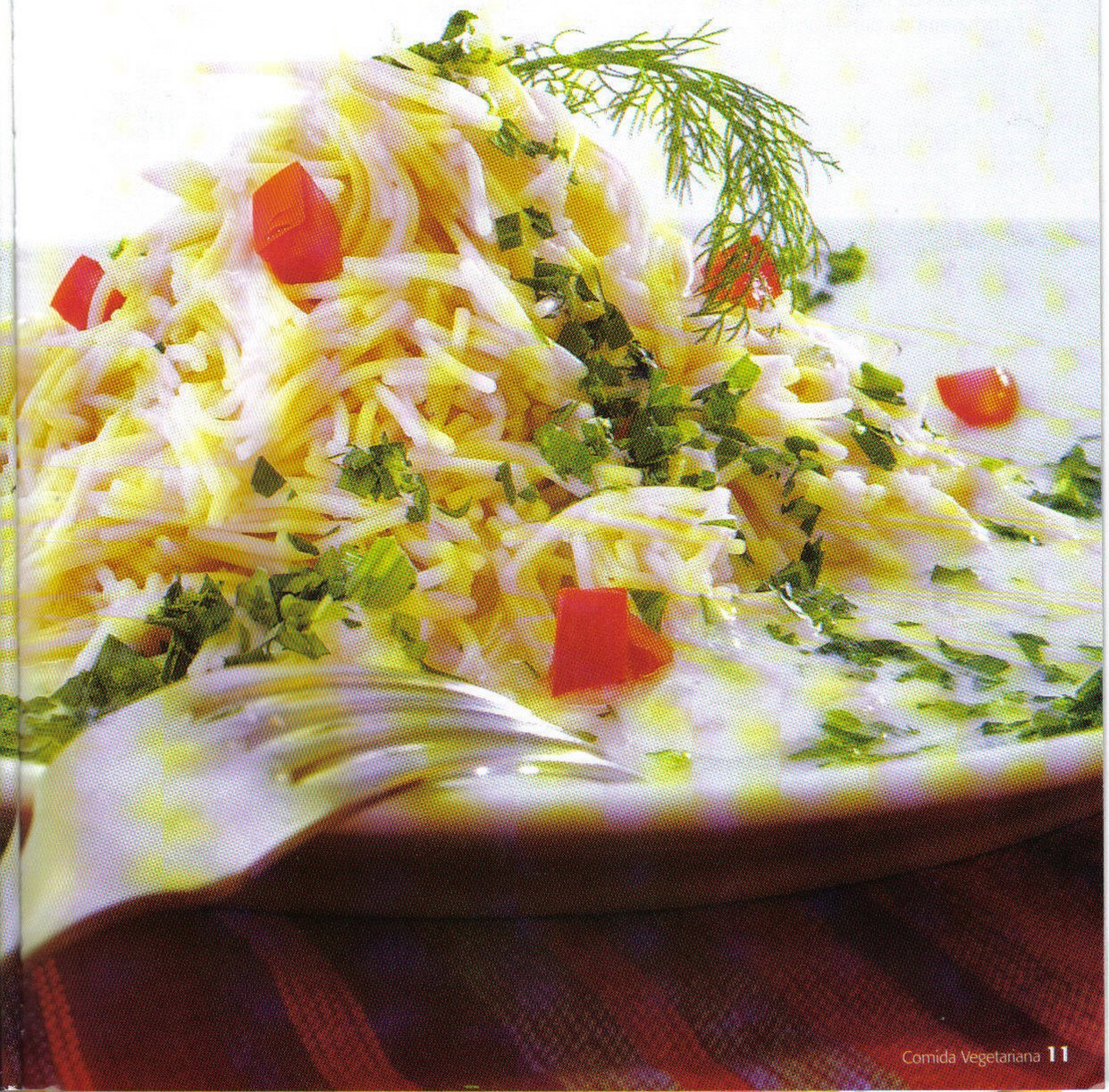
Gracias a su aporte de vitamina E, el tofu previene la oxidación del colesterol y su adherencia a las arterias, eliminándolo fácilmente.



fideos con salsa de tofu

(1 porción)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**275**
Carbohidratos:	**54 gr**
Proteínas:	**12 gr**
Grasas:	**2.94 gr**



crema de brócoli y apio

Lactovegetariano

(4-6 porciones)

Ingredientes

- 450 gr de brócoli en floretes
- 2 cucharaditas de margarina
- 1/3 de taza de apio y cebolla picados
- 1 lata de crema de apio
- 1 1/4 tazas de leche de soya o agua
- 1 cucharada de perejil picado

Preparación

1) Cuece el brócoli al vapor. En una cacerola, derrite la margarina, agrega el apio, la cebolla y sofríe de 3 a 5 minutos.

2) Incorpora el brócoli, la crema, la leche o el agua y el perejil; cuece a fuego medio de 4 a 5 minutos.

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**165**
Carbohidratos:	**4.38 gr**
Proteínas:	**11.94 gr**
Grasas:	**11 gr**

Tanto el brócoli como el apio son ricos en potasio, mineral que equilibra la cantidad de agua en el organismo, evita calambres, hemorragias y protege los nervios.

jitomates rellenos de alfalfa y trigo

(4 porciones)

Análisis nutricional

Kilocalorías:	**178**
Carbohidratos:	**18.22 gr**
Proteínas:	**16 gr**
Grasas:	**6 gr**

El germinado de alfalfa es un buen regenerador de la hemoglobina; mientras que el de trigo es recomendable en caso de fatiga, anemia, embarazo, lactancia o convalecencias.

Ingredientes

- 4 jitomates bola grandes
- 1 taza de germinado de alfalfa y trigo
- 1 taza de perejil finamente picado
- 1/4 de taza de albahaca finamente picada
- 1/2 cebolla finamente picada
- Aceite de oliva, el necesario
- 2 cucharadas de queso blanco fresco, picado
- 1 limón, el jugo

Preparación

1) Corta los jitomates a la mitad, retírales la pulpa y cuida de no deshacerlos.

2) Mezcla el germinado con la pulpa, el perejil, la albahaca, la cebolla, el aceite y el queso. Rellena con esto los jitomates y baña con el jugo de limón.

croquetas de setas

(4 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**171**
Carbohidratos:	**19 gr**
Proteínas:	**8.20 gr**
Grasas:	**7.43 gr**

Ingredientes

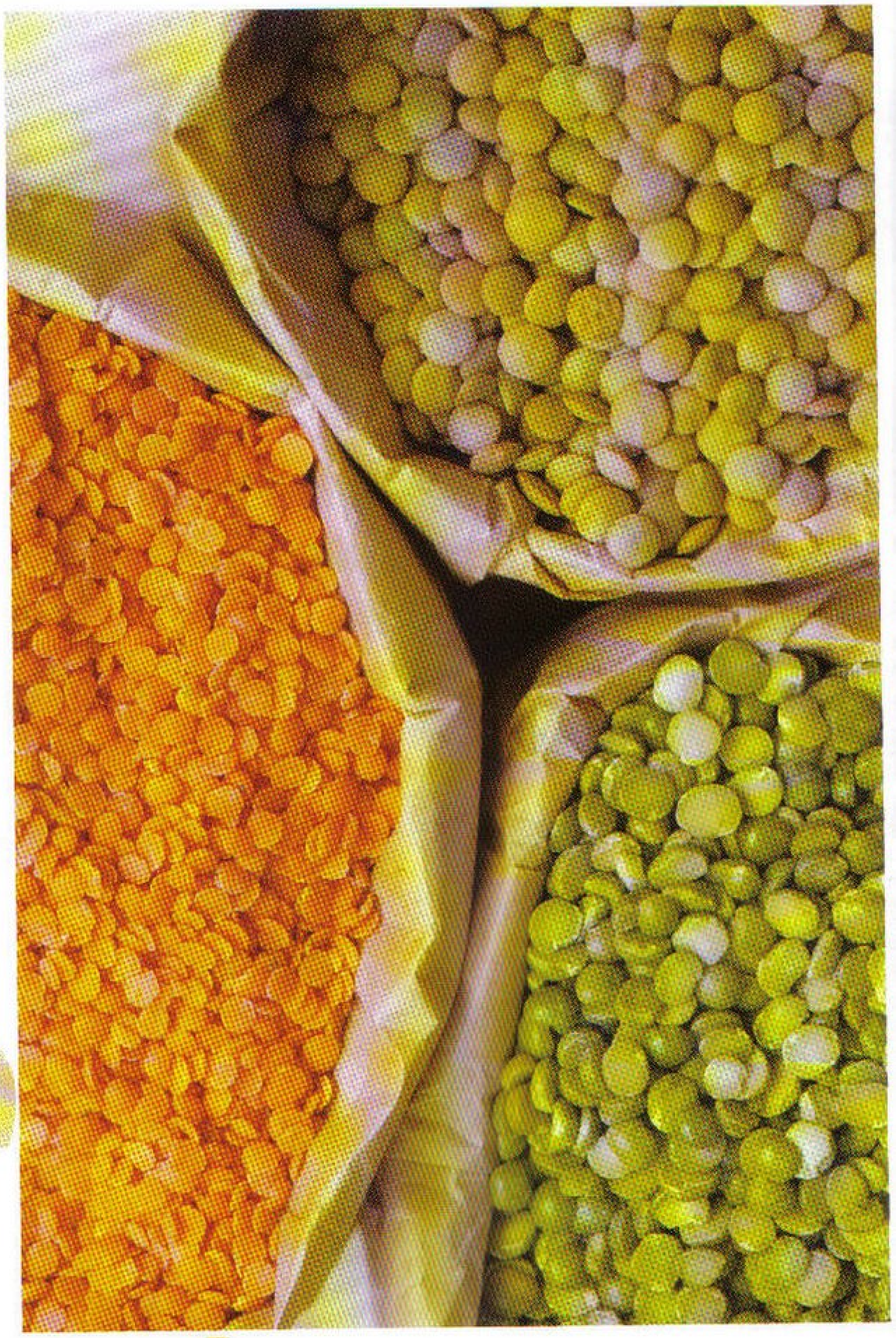
- 1/2 cebolla finamente picada
- Pimiento rojo y verde finamente picado
- 100 gr de setas en cuadritos
- 50 gr de margarina
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de harina integral
- 3/4 de vaso de leche descremada
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 huevo batido
- Pan rallado, el necesario
- Aceite de oliva, el necesario
- Ensalada al gusto para acompañar

Preparación

1) Sofríe la cebolla, pimientos y setas en margarina caliente hasta que suavicen. Salpimienta.
2) Prepara una bechamel con la harina y la leche, revuelve hasta que espese. Añade la nuez moscada. Retira del fuego, extiende la mezcla en un plato y deja enfriar. Integra la mezcla de setas.
3) Forma las croquetas, pásalas por el huevo y luego en pan rallado. Fríe en aceite caliente. Escurre y sirve con ensalada.

Las setas poseen 90% de agua, nada de calorías ni grasas y son ricas en carbohidratos y fibra.

Las legumbres proteína pura



Las legumbres poseen calcio, hierro, magnesio, fósforo y contienen una gran riqueza en proteínas vegetales de excelente calidad, similares a las de la carne, pero sin aportar grasas ni colesterol

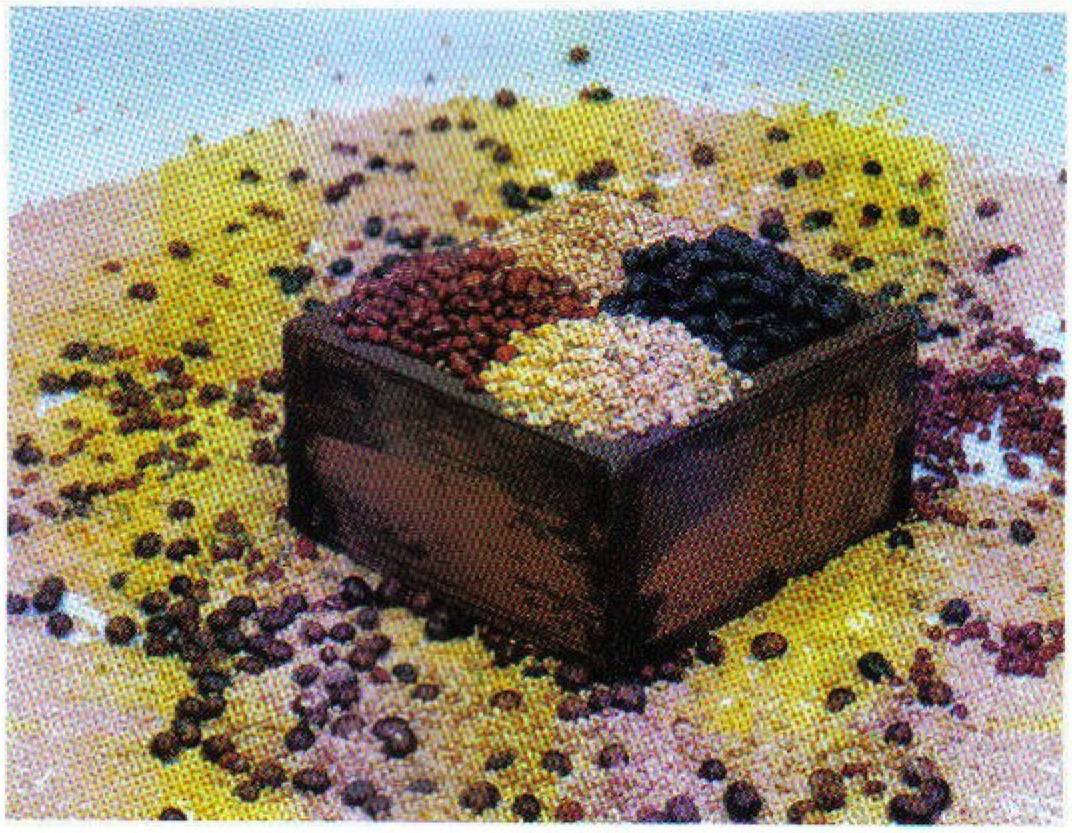
Entre sus beneficios encontramos que ayudan a protegernos contra enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y diabetes, gracias a su elevado aporte de fibra, isoflavonas y fitatos.

Además, es en los frijoles, garbanzos, chícharos, habas, etc., donde se hallan las mayores concentraciones de ácido fólico, esencial para el crecimiento de los tejidos y la salud; por eso se recomienda aumentar su consumo a las mujeres en edad fértil y durante el embarazo, para prevenir defectos congénitos en el feto, como la espina bífida.

Las legumbres poseen también potasio que, unido a su escasez en sodio, permite que formen parte de la dieta habitual de personas con hipertensión. Otra de sus características saludables es la presencia de fitoestrógenos, que ejercen una protección contra cáncer de mama, regulan el ciclo menstrual y evitan la desmineralización de los huesos, en especial durante la menopausia.

No obstante, existen contraindicaciones en su consumo en casos de problemas digestivos precisamente por su riqueza en proteínas; y por su moderado porcentaje de purinas que se transforman en ácido úrico, no son convenientes en artritis, gota y reumatismo.

Al comer legumbres 3 o 4 veces a la semana, aseguramos una dieta más saludable y equilibrada.



Los vegetarianos preparan las legumbres con cereales, así se convierten en verdaderas sustitutas de la carne, por su complementación en el tipo y la calidad de sus proteínas; juntos se compensan y aumenta el valor biológico de las proteínas.

¡Aprovéchalas al máximo!

Parte del almidón de las legumbres puede provocar gases intestinales, por lo cual se recomienda remojarlas antes de guisarlas para eliminar el almidón, aproximadamente durante 4 horas, en un volumen de agua 10 veces mayor y enjuagarlas con agua fría antes de cocerlas.

Disfrútalas en sopas, cremas, caldos, purés, ensaladas, como guarnición, con arroz, verduras, etc., e intenta integrarlas a tu menú diario junto con alimentos ricos en vitamina C para elevar su porcentaje en hierro y mejorar su absorción.

Para llevar una dieta vegetariana sana y mantener el peso indicado, no las hiervas con aceites, así no tendrán demasiadas calorías. Tampoco uses margarina o mantequilla, aderézalas con aceite de oliva ya cocidas y utiliza hierbas aromáticas y especias para potenciar su sabor natural.

Guárdalas en recipientes de cristal para protegerlas de la humedad, en un lugar fresco y seco, así su piel no se endurecerá. Ya cocidas, puedes refrigerarlas hasta que vuelvas a usarlas.

Entre las legumbres más consumidas encontramos lentejas, habas, garbanzos, frijoles, alubias, chícharos y soya.

Las lentejas, por ejemplo, son aconsejables para contrarrestar la anemia o para superar convalecencias; los chícharos son excelentes en la alimentación infantil por su aporte de vitaminas.

Mientras que las habas mejoran la asimilación de las grasas, protegen al hígado de la formación de tejidos adiposos que retienen colesterol, y reducen la cantidad de este compuesto que se acumula en los vasos sanguíneos.

Tabla de nutrientes de algunas legumbres

Alimento	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
1/2 taza de alubias	126	22.6	8.6	0.5	7.3
1/2 taza de alverjón	117	21.7	6.9	0.5	8.2
1/2 taza de chícharos	117	21.7	6.9	0.5	8.2
1/2 taza de frijol negro	131	23.5	8.7	0.5	8.6
1/2 taza de garbanzos	135	22.5	7.3	2.1	2.4
1/2 taza de habas	133	23.7	8.5	0.8	1.1
2 hamburguesas de soya	122	4.4	17.4	3.8	2.2
1/2 taza de lentejas	115	20.0	9.0	0.4	7.8
60 gr de miso	123	16.8	7.1	3.7	3.3
70 gr de picadillo de soya	126	10.5	7.5	6.0	2.3
15 gr de proteína de soya	50	4.7	8.8	0.1	0.9
1/2 taza de puré de frijol	112	15.9	4.1	3.8	6.0
25 gr de soya texturizada	64	7.8	7.7	0.6	3.6

ensaladas

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	377
Carbohidratos:	36.22 gr
Proteínas:	31.2 gr
Grasas:	12.37 gr

ensalada de soya, espinaca y mandarina

Vegetariano

(4-5 porciones)

Ingredientes

- 3 cucharadas de jugo de granada
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 3 cucharaditas de mostaza
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- 4 tazas de espinacas baby
- 1/2 taza de gajos de mandarina (de lata), escurridos
- 1 granada grande, desgranada
- 4 cucharadas de almendras tostadas, troceadas
- Sal y pimienta al gusto
- 4 filetes de soya en fajitas
- Aceite, el necesario

Preparación

1) En un recipiente, mezcla el jugo, vinagre, mostaza, aceite y miel.

2) Aparte, combina las espinacas, la mandarina, la granada y las almendras. Revuelve con un poco de la mezcla anterior. Salpimienta.

3) Fríe las fajitas en aceite caliente. Sirve la ensalada, revuelve un poco con las fajitas y baña con un poco más de aderezo.

Un vaso de jugo de granada al día, durante 3 meses, puede mejorar la circulación en personas con enfermedades coronarias.

ensalada de pasta con legumbres

Lactovegetariano

(8 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**691**
Carbohidratos:	**126.2 gr**
Proteínas:	**37 gr**
Grasas:	**6.16 gr**

Ingredientes

- 4 tazas de frijoles bayos cocidos
- 4 tazas de pasta de caracol cocida y escurrida
- 1 bolsa de chícharos y zanahorias (congeladas)
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1/4 de taza de aderezo italiano light
- 1/4 de taza de mayonesa light
- Perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1) En un recipiente, revuelve los frijoles, la pasta y las verduras.

2) Aparte, combina el aderezo con la mayonesa. Añade a la ensalada junto con el perejil y revuelve muy bien; salpimienta. Sirve fría o caliente.

Al comer ensaladas ricas en legumbres y vegetales, ayudamos a quemar grasa y eliminar las molestas "llantitas".

lentejas a la vinagreta

(4 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**152**
Carbohidratos:	**27.03 gr**
Proteínas:	**11 gr**
Grasas:	**0.86 gr**

A diferencia de las carnes, las lentejas son más ricas en aminoácidos y fáciles de digerir.

Ingredientes

- 150 gr de lentejas lavadas
- Agua, la necesaria
- 1 cebolla picada
- 1/2 cabeza de ajos
- 1 ramo de hierbas aromáticas
- Sal marina

Para la vinagreta:

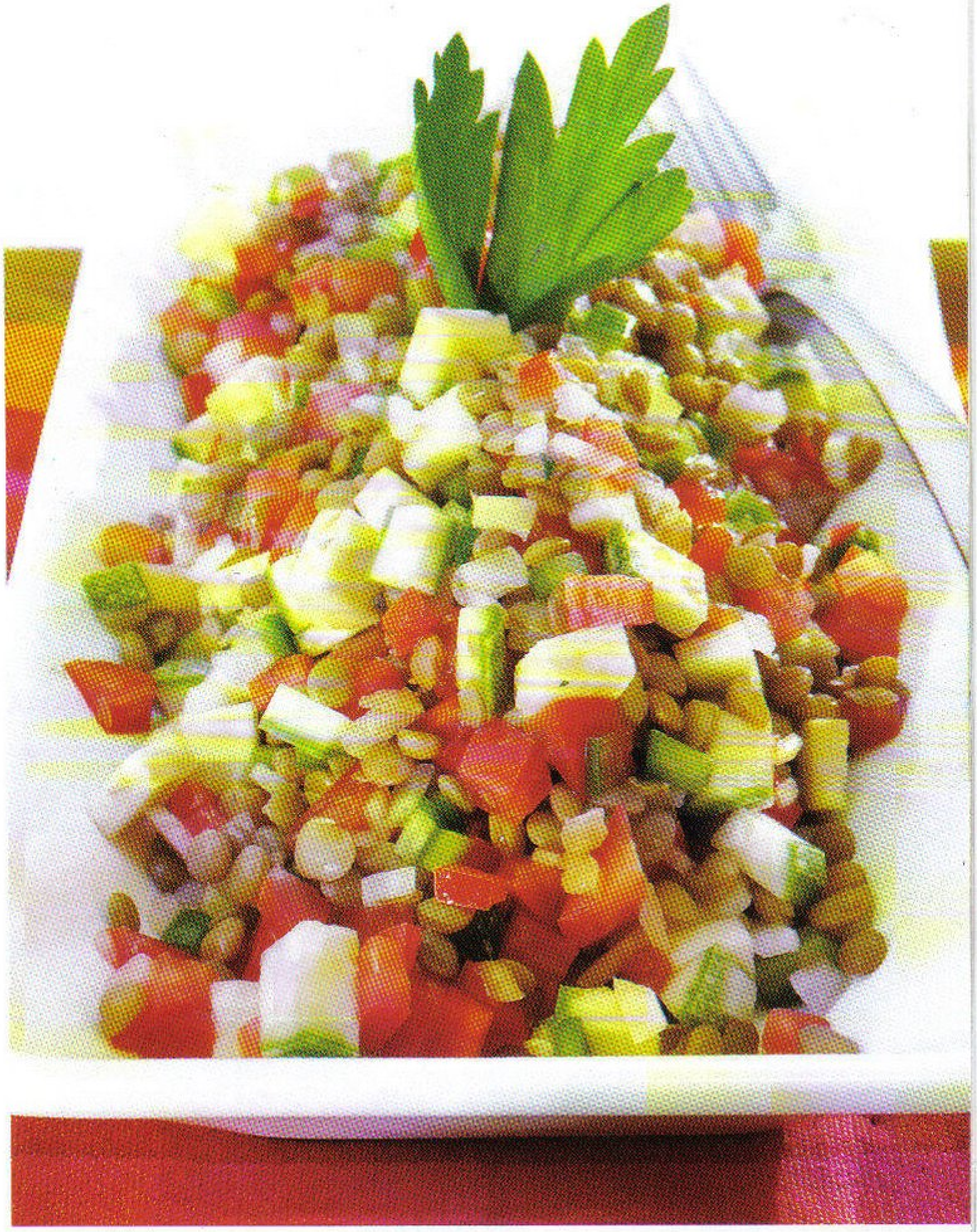
- 1 o 2 cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta al gusto
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 jitomate grande finamente picado
- 1 pimiento verde finamente picado
- 1 calabacín finamente picado
- 1/2 pimiento rojo finamente picado
- 1 cebolla finamente picada

Preparación

1) En una cacerola con agua cuece las lentejas, la cebolla, los ajos y las hierbas. Cuando hiervan, reduce el fuego y deja cocer procurando que no queden secas. Agrega sal. Escurre y reserva.

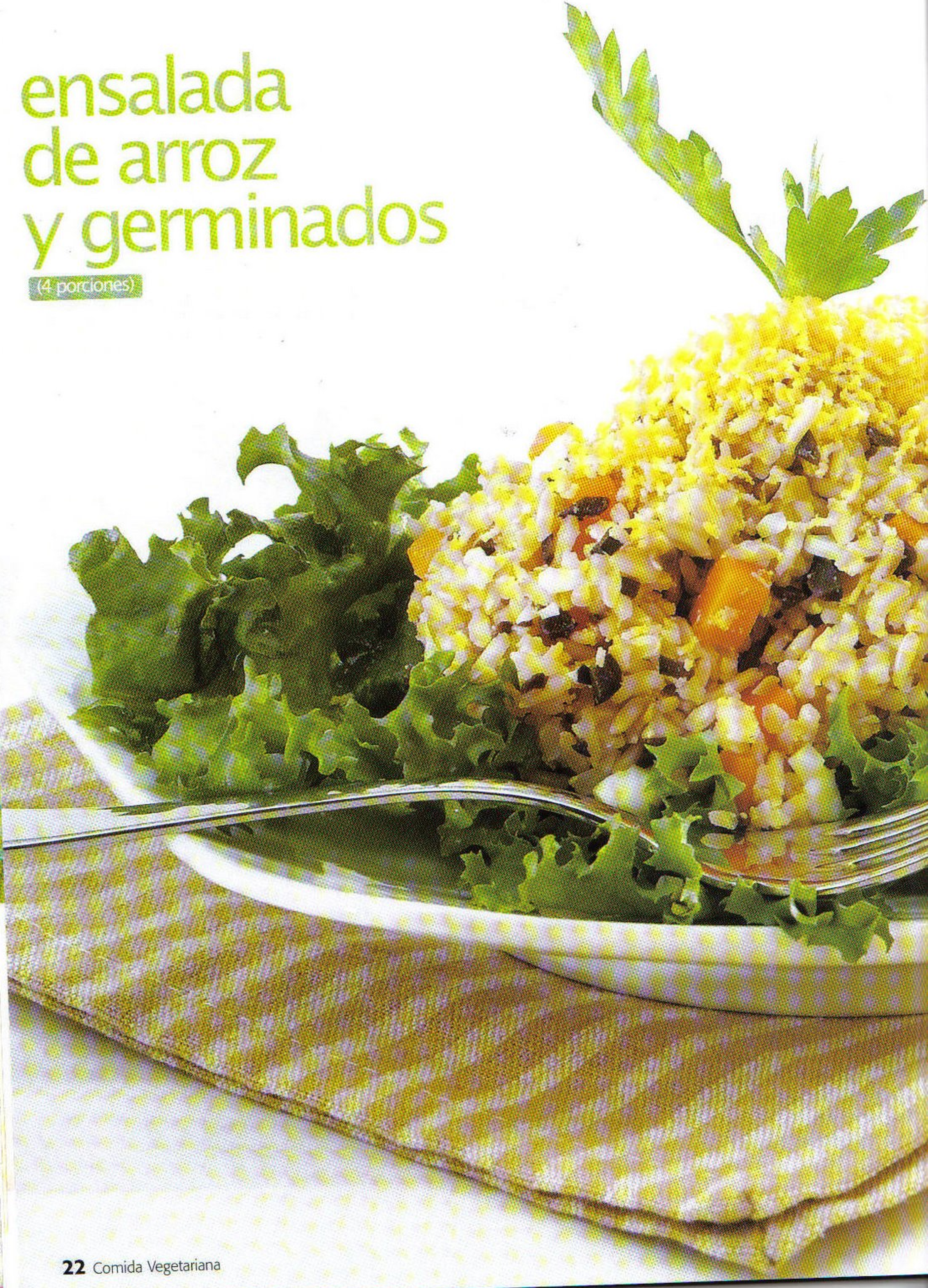
2) Para la vinagreta: revuelve el vinagre con sal y pimienta hasta disolver; añade el aceite y revuelve hasta emulsionar. Deja macerar un poco y agrega los demás ingredientes; revuelve.

3) Sirve las lentejas con la vinagreta.



ensalada de arroz y germinados

(4 porciones)



Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**282**
Carbohidratos:	**56.4 gr**
Proteínas:	**10.15 gr**
Grasas:	**4.03 gr**

Ingredientes

- 1 paquete de arroz integral
- 1 zanahoria en cuadritos
- 1 huevo
- Hojitas de lechuga en trocitos
- Aceitunas negras picadas
- Aceitunas verdes picadas
- 1 taza de germinado de soya
- 1 taza de germinado de trigo
- Aceite, el necesario
- Vinagre al gusto

Preparación

1) Cuece el arroz integral, la zanahoria y el huevo; cuando esté cocido el arroz deja enfriar.

2) En un recipiente, mezcla el arroz, la zanahoria, la lechuga, el huevo, las aceitunas y los germinados. Aliña con aceite y vinagre.

Comer 2 o 3 aceitunas antes de la comida abre el apetito y facilita la digestión.

ensalada de champiñones y pasta

(4 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**302.1**
Carbohidratos:	**64 gr**
Proteínas:	**12 gr**
Grasas:	**1.61 gr**

Ingredientes

- 300 gr de champiñones fileteados
- 1/2 limón, el jugo
- Aceite de oliva
- 2 cebollas finamente picadas
- 500 gr de jitomates, sin cáscara y en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto
- 3 ramitos de perejil
- 1 paquete de fettuccini

Preparación

1) Reserva en un recipiente, los champiñones con un chorrito de limón.
2) Calienta el aceite en una cacerola, dora la cebolla, añade los jitomates y el ajo. Tapa y deja a fuego suave por 10 minutos más.
3) Añade los champiñones, la sal, la pimienta y deja otros 10 minutos. Espolvorea con el perejil.
4) Cuece la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Sírvela y vierte encima la ensalada tibia.

Con un 90% de contenido en agua y rico en proteínas, el champiñón contribuye a mejorar la concentración, la memoria y aliviar la irritabilidad.

ensalada portobello con aceitunas

(4-6 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**238.45**
Carbohidratos:	**8.21 gr**
Proteínas:	**18.11 gr**
Grasas:	**15 gr**

Lactovegetariano

Ingredientes

- 250 gr de aceitunas negras (sin hueso), picadas
- 25 hojas de albahaca picadas
- 1/4 de taza de jugo de limón
- Aceite de oliva, el necesario
- Sal fina y pimienta blanca molida al gusto
- 3 zanahorias grandes ralladas
- 2 betabeles medianos rallados
- 1 zucchini grande
- 400 gr de hongos portobello, fileteados
- 3 tallos de apio en dados
- 400 gr de espinaca en trozos
- 300 gr de jitomates cherry, en mitades
- 4 dientes de ajo machacados
- 300 gr de queso mozzarella, en láminas
- Pan de centeno tostado para acompañar

Preparación

1) Combina las aceitunas, la albahaca, el jugo de limón, el aceite de oliva y sal. Reserva.

2) Mezcla las zanahorias, el betabel, el zucchini, los hongos, el apio, la espinaca, los cherry, los ajos y el mozzarella.

3) Añade el aderezo de aceituna y condimenta al gusto; revuelve muy bien.

El jitomate cherry o cereza es pequeño, tiene un sabor afrutado, menos ácido y más dulce; complemento ideal de ensaladas y pastas.

platillos fuertes

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	317.42
Carbohidratos:	67.16 gr
Proteínas:	13.17 gr
Grasas:	1.35 gr

paella de la huerta

(4 porciones)

Ingredientes

- 1 cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 calabacín en dados
- 100 gr de calabaza amarilla o zanahoria en dados
- 1 pimiento verde en cuadritos
- 1 pimiento rojo en cuadritos
- 8 chícharos chinos troceados
- 100 gr de champiñones en cuartos
- Sal y pimienta al gusto
- 200 gr de arroz
- 100 gr de jitomates pequeños, troceados
- 1 litro de caldo de verduras o de agua

Preparación

1) Sofríe la cebolla en aceite caliente. Añade el calabacín, la calabaza o zanahoria, los pimientos, los chícharos y los champiñones; deja cocer a fuego lento hasta que empiecen a dorarse. Salpimienta.

2) Agrega el arroz y los jitomates; deja cocer. Cubre con el caldo de verduras o con agua; cuece a fuego suave. Retira del fuego, deja reposar tapado durante 5 minutos. Sirve caliente.

El arroz no contiene colesterol ni gluten, no provoca alergia y su contenido de sodio es tan bajo que lo hace excelente para las dietas restrictivas de estos factores.

Vegetariano

Ovolactovegetariano

Ovovegetariano

Lactovegetariano

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**423**
Carbohidratos:	**68 gr**
Proteínas:	**36.27 gr**
Grasas:	**2.09 gr**

Al preparar las papas al horno, se mantienen todas sus propiedades nutritivas y su aporte de calorías es más bajo que si se fríen.

pastel de papa (4 porciones)

Ingredientes

- 1 kg de papa en cubos, sin cáscara
- Sal marina y pimienta al gusto
- Nuez moscada al gusto
- Comino al gusto
- Aceite, el necesario
- Queso rallado al gusto

Para el relleno:

- 1 taza de carne molida de soya
- Agua, la necesaria
- 1 cebolla finamente picada
- 1 pimiento verde picado
- 1 jitomate finamente picado

Preparación

1) Cuece las papas al vapor. Prepara un puré, agrega sal y nuez moscada.

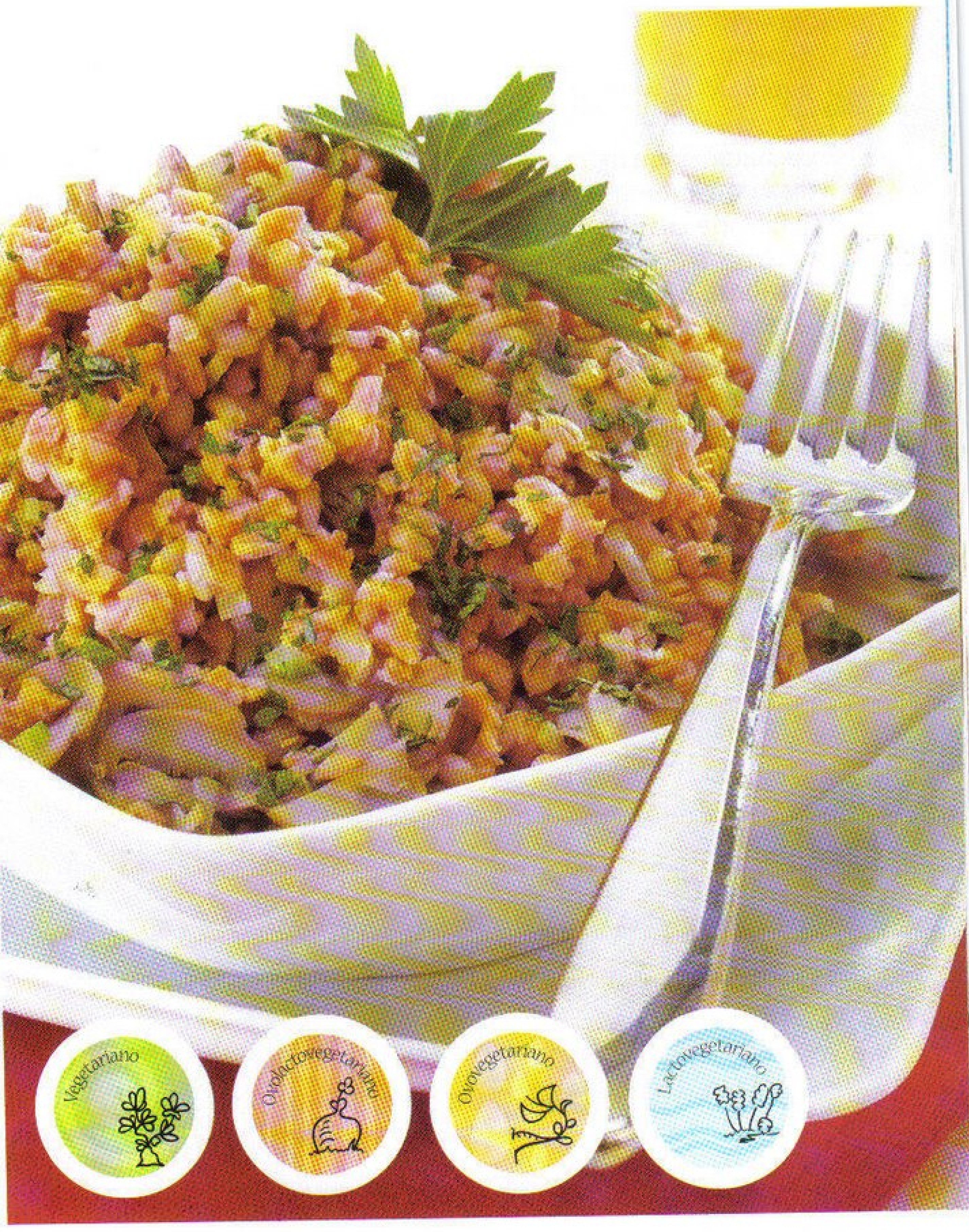
2) Para el relleno: coloca en un recipiente con agua la carne de soya, deja hidratar media hora. Cuela y seca.

3) Sofríe la cebolla y el pimiento con aceite caliente; añade el jitomate y la soya. Continúa con la cocción. Condimenta al gusto.

4) Unta con aceite un refractario para hornear y coloca una capa de puré, distribuye encima el relleno y cubre con otra capa de puré. Espolvorea con queso rallado y hornea hasta gratinar.

stroganoff de soya y cebada (2 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	719
Carbohidratos:	84.07 gr
Proteínas:	85 gr
Grasas:	4.9 gr



Ingredientes

- 1 kg de carne molida de soya
- Agua al gusto
- 2 1/2 tazas de caldo vegetal o agua
- 2/3 de taza de cebada perla sin cocer (no instantánea)
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1/2 cucharadita de mejorana seca
- Pimienta negra al gusto
- Aceite, el necesario
- 1/2 taza de apio finamente picado
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 de taza de leche de soya
- Perejil finamente picado

Preparación

1) Hidrata la carne de soya en agua durante media hora. Cuela y exprime. Reserva.

2) Mezcla en una cacerola el caldo, la cebada, los champiñones, la mejorana y la pimienta. Tapa y cuece.

3) Sofríe la carne en una sartén con aceite caliente; revuelve constantemente. Retira el exceso de grasa, añade el apio y la cebolla; cuece por 3 minutos más.

4) Agrega la carne y la leche al caldo. Tapa y cuece por 10 minutos o hasta que la carne esté caliente y las verduras suavicen. Sirve y espolvorea con el perejil.

La leche de soya es de suave aroma, algo dulce, y sus propiedades son muy similares a las de la leche de vaca.

enchiladas de gluten y lechuga

(2 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	202
Carbohidratos:	23.5 gr
Proteínas:	22.5 gr
Grasas:	1.76 gr

Ingredientes

- Aceite en spray
- 1 pimiento verde en tiras delgadas
- 1 pimiento rojo en tiras delgadas
- 1/2 cucharada de chile piquín
- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de gluten troceado
- 1/2 taza de cilantro finamente picado
- 1/2 cabeza de lechuga romana
- 1/2 taza de frijoles refritos
- Salsa, queso y crema al gusto (opcional)

Preparación

1) Rocía una sartén con aceite, sofríe los pimientos con el chile y el agua. Cuece por 5 minutos o hasta que el agua se evapore. Reduce el fuego.

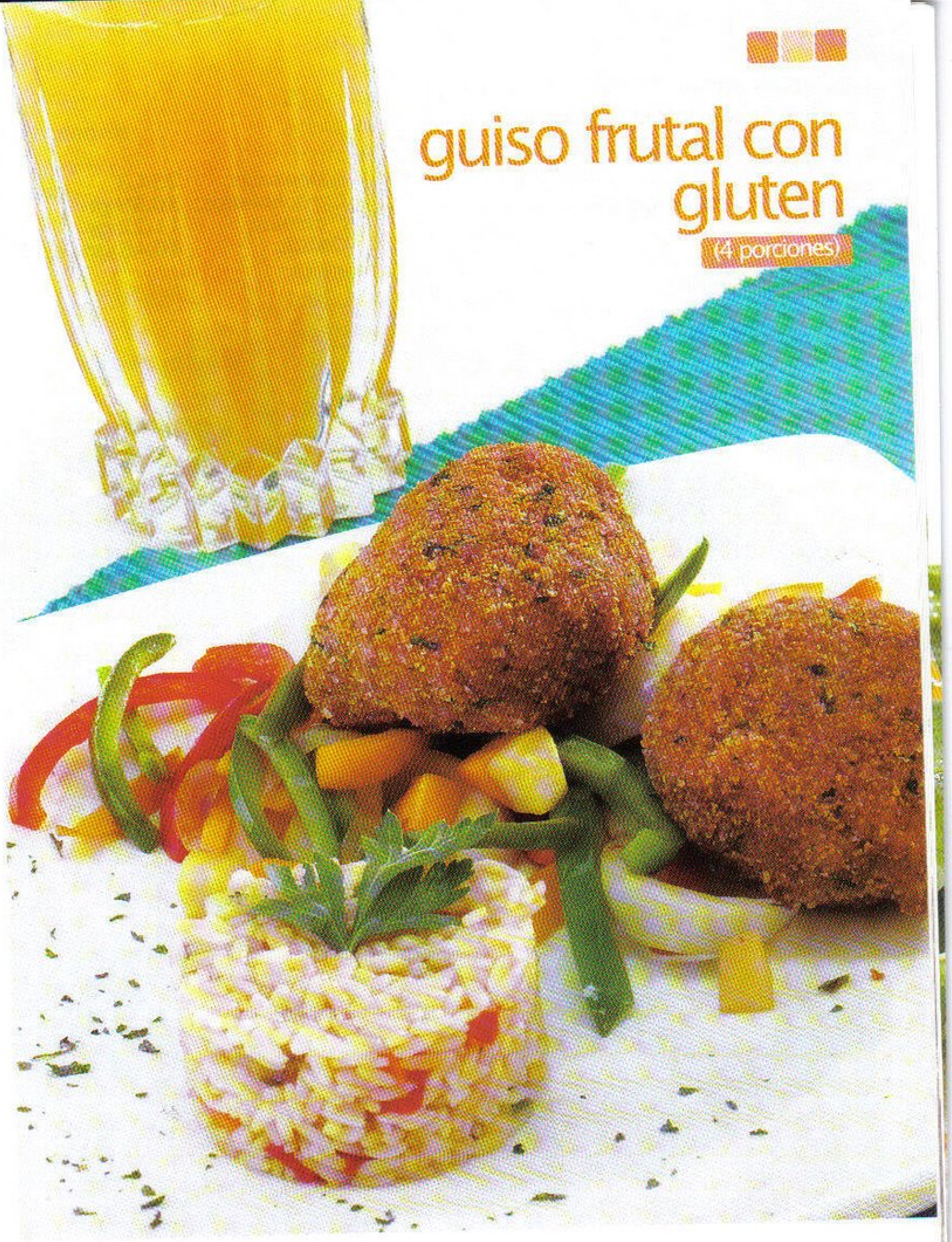
2) Agrega la carne vegetal y el cilantro. Tapa y calienta. Retira del fuego.

3) Separa las hojas de lechuga y ocupa las más grandes para rellenarlas. Separa en 4 porciones y vierte un poco de la mezcla anterior y frijoles refritos en cada hoja. Vierte encima un poco de salsa, queso y crema.

La lechuga es buena para nervios irritados y nerviosidad, despierta el apetito y combate insomnio.

guiso frutal con gluten

(4 porciones)



Ingredientes

- Pan molido, el necesario
- Ajonjolí al gusto
- Cilantro seco al gusto
- Consomé vegetal, el necesario
- 300 gr de bistec de gluten en medallones
- 1 huevo
- Aceite vegetal, el necesario
- 1 cebolla mediana en rodajas
- 1 pimiento amarillo en tiras
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 pimiento verde en tiras
- 1 durazno en cuadros
- 1 manzana verde en cuadros, sin cáscara
- 1 cucharada de pasas
- 1 naranja, el jugo
- Sal y pimienta al gusto
- Arroz para acompañar

Preparación

1) Revuelve el pan molido con el ajonjolí, cilantro y un poco de consomé. Pasa los medallones por el huevo (puede ser sólo la clara) y luego por la mezcla de pan, fríe por ambos lados. Reserva.

2) En un poco de aceite, acitrona la cebolla y los pimientos. Añade el durazno, la manzana y las pasas. Agrega el jugo de naranja y sazona al gusto. Tapa y deja cocer a fuego lento hasta reducir (debe quedar sancochado).

3) Sirve un poco del guiso de frutas y coloca encima los medallones; acompaña con arroz.

Análisis nutricional

Kilocalorías:	**233**
Carbohidratos:	**29.25 gr**
Proteínas:	**22.15 gr**
Grasas:	**2.78 gr**

La manzana debe ser consumida en su totalidad para aprovechar sus poderes energéticos y vigorizantes.

chiles rellenos de elote

(6 porciones)

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**254.3**
Carbohidratos:	**30.59 gr**
Proteínas:	**11.22 gr**
Grasas:	**10.46 gr**

Lactovegetariano

Ingredientes

- 3 elotes grandes, desgranados
- Agua, la necesaria
- 300 gr de queso fresco desmoronado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1/2 taza de crema
- 1 rama de epazote limpio, desinfectado y picado
- Sal y pimienta
- 6 chiles poblanos grandes (asados, pelados y limpios)
- 3 jitomates

Preparación

1) Cuece los granos de elote en suficiente agua, una vez cocidos mezcla con el queso, la cebolla, la mitad de la crema, el epazote, sal y pimienta.
2) Rellena con esto los chiles. Sirve en frío, báñalos con la crema restante y adorna con rebanadas de jitomate.

El queso es uno de los alimentos favoritos de la dieta de los lactovegetarianos, posee mucha proteína, calcio y vitamina D.

Comida Vegetariana

Edición mensual
Octubre, 2007

Editora: Lorena Jiménez Díaz
Fotografía: Alejandro Vera Acho e Isabel Martínez
Director de arte: Antón Barbosa Castañeda
Diseño: Beatriz A. Guerrero Escamilla
Chefs: Tania Mijares, Mauro Sánchez y Marisa Almorín
Corrección de estilo: A. Ruth Santos Hernández

Radar Editores, S.A. de C.V.

Presidente: Carlos Flores Muñoz †
Director general y Editor responsable: Germán Flores Trujillo
Director administrativo: Carlos Flores Suárez
Subdirectora editorial: Edith Cabrera Fermoso
Subdirector creativo: Antonio Alfaro Patiño
Gerente administrativo: Emmanuel Sánchez Becerril
Gerente de producción: Zaira Martínez Valadez
Gerente de mercadotecnia: Yeshua Montaño Romero
Gerente de circulación: Graciela Ramírez Fonseca
Gerente de relaciones públicas: José Luis Flores Suárez
Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 154, Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400 Tel.: 85-89-95-70 al 76

Fotomecánica: Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V., Tel.: 55-47-12-83
Impresión: Editorial Mina, S.A. de C.V., Tokio No. 424, Col. Portales C.P. 03300 México, D. F. Tel.: 30-95-37-36 y 30-95-37-72
No. de expediente de licitud de título: 1/432"02"/15878
Certificado de licitud de título: 12108
Certificado de licitud de contenido: 8760
No. de reserva de derechos al uso exclusivo: 04-2001-110617260400-102

Distribución D.F. y zona conurbada: Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C. Guerrero No. 50, Col. Guerrero, C.P. 06350, Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01. Por medio del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón No. 87, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470 México, D.F.
Distribución foránea: CODIPLYRSA, Serapio Rendón No. 87, Planta Alta, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F.
Distribución locales cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo No. 218, Col. Anáhuac, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11320 México, D. F.
Distribución en Estados Unidos, Centro y Sudamérica: Enlace Comercial Génesis, S.A. de C.V., Av. Ceylán No. 517, Col. Industrial Vallejo, C. P. 02300, México, D.F.

*La revista **Comida Vegetariana** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.*

Ventas de publicidad
Gustavo Contreras González
Director comercial
85 89 95 70 al 76 ext. 225
Correo electrónico:
publicidad@radareditores.com

Ventas y atención a clientes
Rocío Espinos Hernández
85-89-95-78 y 79
Lada sin costo:
01-800-8135005 y 01-800-8135008
Correo electrónico: atencionclientes@radareditores.com

pastel de amaranto

(4 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de harina de trigo
- 200 gr de harina de amaranto
- 1 taza de avena
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 taza de aceite
- 2 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 1/2 litro de leche

Preparación

1) Revuelve todos los ingredientes y bate hasta que la pasta forme burbujas.

2) Engrasa un molde con mantequilla y harina, vacía la pasta y deja hornear a fuego medio durante una hora.

Puedes decorar con mermelada, azúcar glass o chantilly.

Análisis nutricional	
Kilocalorías:	**439**
Carbohidratos:	**6 gr**
Proteínas:	**15.25 gr**
Grasas:	**8.13 gr**

Las hojas de amaranto tienen más hierro que las espinacas; contienen mucha fibra, vitaminas A, C, hierro, calcio y magnesio.